

ANEXO 3: Reglamento de Educación física y deportiva del Lycée Antoine de Saint-Exupéry

La educación física y deportiva (EPS por sus siglas en francés) en todos los niveles de escolaridad del liceo Antoine de Saint-Exupéry, busca el éxito de todos los alumnos y contribuye, con las demás disciplinas, con la instrucción, la formación y la educación de cada uno. Es una disciplina obligatoria que forma parte de la adquisición y el manejo de una base común y permite que los alumnos compartan una cultura y valores comunes, a fin de que cada uno se sienta preparado en el futuro para manejar su vida física, personal y profesional. Tiene por objeto *"formar a un ciudadano culto, lúcido, autónomo, educado física y socialmente"*. En este marco, cierto número de reglas deben ser establecidas y respetadas por todos. Estas reglas que se exponen a continuación, ofrecen a los alumnos un medio de ser tratados en igualdad de condiciones y así crear un ambiente de justicia, de seguridad y de serenidad indispensables para cualquier aprendizaje.

LA TENIDA

> El uso del uniforme es obligatorio de 1° básico a 3° medio.

La EPS sigue las mismas directivas que el establecimiento. Este uniforme se compone de la parte de arriba (polera o buzo) con el logo del colegio, de la parte de abajo (pantalón o short) azul claro y zapatillas que no pueden ser las mismos que las que se usan el resto del día. Las zapatillas de tipo "Converse" no se aceptan en EPS porque practicar con este tipo de calzado es muy traumático para la espalda. Se debe marcar toda la vestimenta para poder identificarla en caso de pérdida o robo.

Para los alumnos de 4° medio el uniforme no es obligatorio pero deben presentarse con una tenuta de deporte adaptada a la actividad en curso y diferente de la tenuta del día.

En preescolar, los días en que hay EPS, el profesor del curso pedirá a los padres una tenuta de deporte (buzo y calzado deportivo).

Para la práctica de la natación, todos tienen la obligación de usar gorro. Las mujeres deberán llevar traje de baño de una pieza y los varones un traje de baño tipo boxer o deportivo. Los shorts de baño están estrictamente prohibidos.

> El uniforme de EPS está estrictamente reservado para esta actividad.

Por razones de higiene obvias, **la ducha es obligatoria desde 3° hasta 5° básico** y encarecidamente recomendada en secundaria. Los alumnos deben cambiarse obligatoriamente antes y después de cada sesión en el camarín del colegio. En efecto, *"la práctica de la educación física requiere el uso de una tenuta adaptada que se debe vestir antes de la sesión y retirar al final. Por otra parte, la educación sanitaria pasa por la adquisición de comportamientos de higiene que exigen un mínimo de cuidados corporales después del esfuerzo."* (Extracto de la circular del 13 de julio de 2004).

Sin embargo, si la clase de EPS es la última clase del día, los alumnos podrán excepcionalmente salir del establecimiento sin cambiarse en el vestidor.

> Olvidar el uniforme no exime de practicar.

El haber olvidado sus cosas no podrá en ningún caso servir de excusa para evitar la práctica de la educación física y deportiva. Al completar tres olvidos de tenuta, el alumno

de secundaria recibirá dos horas de castigo (lo mismo con los siguientes olvidos) con un trabajo con nota a efectuar.

LOS CAMARINES

- **Cada alumno deberá asumir sus responsabilidades en caso de incidente en los camarines.**

En efecto, *"El tiempo que se pasa en los camarines, sin la presencia del adulto, debe ser suficiente para permitir el cambio de tenida, sin quitar demasiado tiempo del tiempo de trabajo. También hay que tener conciencia de que los camarines pueden ser un lugar donde ocurran comportamientos agresivos e incluso de maltrato. Con el fin de evitar cualquier disturbio (desorden, peleas, alumnos atrasados...) la intervención del profesor al interior del camarín podría volverse indispensable"* (Extracto de la circular del 13 de julio de 2004). Por esta razón esperamos que los alumnos se manifiesten de inmediato en caso de incidente de manera que podamos intervenir lo antes posible. En el caso en que no hubiera un profesor hombre para intervenir en el camarín de hombres y al revés, un profesor del sexo opuesto, cuando parezca indispensable, podrá intervenir en el vestidor a condición de anunciar su llegada y dar algunos segundos a los alumnos para que se preparen.

- Para evitar los robos ya sea en los camarines o en el lugar de práctica, recomendamos a los alumnos que no lleven consigo objetos costosos ni demasiado dinero. En secundaria, los alumnos disponen de casilleros para guardar su material.
- Los camarines están cerrados durante la duración de la clase. Deben quedar limpios después de usarse. A los alumnos que no respeten esta instrucción, el profesor de EPS les hará limpiar lo que hayan ensuciado.

SEGURIDAD Y RESPETO

- Todos los atrasos deben ser justificados y haber sido firmados por la vida escolar. Los alumnos conocen la hora a la que empiezan y terminan las clases. Cualquier alumno que tenga más de 3 minutos de atraso deberá ser enviado a buscar un justificativo a vida escolar.
- El acceso al gimnasio está estrictamente prohibido sin permiso de un profesor de EPS.
- Los alumnos no deben abandonar la clase sin permiso del profesor, ni siquiera para ir a tomar agua o para ir al baño.
- El profesor de E.P.S. da a los alumnos las recomendaciones de seguridad, de buen desarrollo de la clase y de buen mantenimiento del material. Estas instrucciones deben ser respetadas escrupulosamente. El incumplimiento de las instrucciones dadas conlleva la responsabilidad del alumno y de su familia con relación al material dañado y será sancionado.

- Los celulares, iPods, cámaras fotográficas y de video, tablets o cualquier lector multimedia están estrictamente prohibidos durante las clases de EPS así como en los camarines.
- El chicle está prohibido durante las clases de E.P.S.
- Se debe amarrar el cabello largo.
- Las zapatillas de deporte deben tener los cordones amarrados y apretados.
- Las zapatillas de deporte deben "limpiarse" al exterior del gimnasio antes de entrar.
- Se deben retirar las joyas sistemáticamente con el fin de evitar cualquier herida durante las clases.
- Queda estrictamente prohibido cambiarse en los baños del colegio.

LAS EXIMICIONES

- Las eximiciones de EPS solo pueden ser establecidas por un médico mediante certificado médico. El justificativo de los padres o el mensaje de la enfermera solo podrán ser aceptados excepcionalmente para una a dos clases consecutivas a condición de tener motivo. A la siguiente clase, o para cualquier eximición superior a un día o repetida, ésta debe ser justificada con un certificado médico. Para permitir que la enseñanza se adapte a las posibilidades del alumno, se deberá precisar en términos de incapacidad funcional en el certificado si **la eximición parcial está ligada a los tipos de movimientos** (amplitud, velocidad, carga, postura) **a los tipos de esfuerzo** (muscular, cardiovascular, respiratorio), **a la capacidad de esfuerzo** (intensidad, duración), **a las situaciones de ejercicio y de entorno** (trabajo en altura, medio acuático, condiciones atmosféricas).
- Practicar una actividad física regular es un excelente vector de buena salud física, mental y social. Por esta razón los profesores de EPS recomiendan la práctica de EPS aún con infecciones leves de tipo resfrío, enfriamiento o tos suave. Sin embargo, todos los casos particulares deben verse directamente con los profesores de EPS. Con una eximición inferior a 4 semanas, cualquier alumno debe estar presente en clases. Se le confiarán tareas de arbitraje, de observación, de análisis de juego, que podrán ser evaluadas. Cuando el certificado es por más de 4 semanas, el alumno afectado puede solicitar la autorización de ser dispensado de clases al jefe de establecimiento. Las horas de visita al médico no deben tomarse durante las horas de EPS.
- En secundaria, el certificado debe ser firmado por el profesor y comunicado a la enfermería y luego a la vida escolar. **En primaria, el profesor titular del curso es quien comunica la eximición del alumno al profesor de EPS.** En caso de eximición parcial o discapacidad física, *"el médico menciona en el certificado médico, respetando el secreto médico, todas las informaciones útiles que permitan adaptar la práctica de EPS a las posibilidades del alumno. Un certificado médico debe ser propuesto en términos de incapacidades funcionales (tipos de movimientos, capacidades de esfuerzo...) y no en términos de actividades físicas prohibidas"*. Luego corresponde a los profesores de EPS adaptar su enseñanza a las posibilidades ofrecidas por el certificado.

- En caso de herida durante una actividad, el alumno deberá comunicárselo al profesor con el fin eventual de redactar una declaración de accidente.

- En cuanto se refiere a la nota anual de Educación Física y Deportiva (Schooltrack): Cuando un alumno es eximido durante un trimestre, su nota anual será el promedio de los otros dos trimestres. Si es eximido durante dos trimestres, el alumno no tendrá nota anual de EPS y se anotará como eximido. Salvo, en caso de participación exclusiva durante el tercer trimestre, su nota anual corresponderá a su promedio del tercer trimestre.

MEDIDAS MEDIOAMBIENTALES

➤ **Relacionadas con la calidad del aire**

El "*Ministerio del Medio Ambiente de Chile*" publica y actualiza permanentemente una medición de la calidad del aire en forma de un índice: <http://www.mma.gob.cl/>. La escala de los índices es la siguiente:

BUENO: 0-99, **REGULAR:** 100-199, **ALERTA:** 200-299, **PREEMERGENCIA:** 300-499, **EMERGENCIA:** 500 o +

Conforme al Plan de Gestión de Episodios Críticos de Contaminación sobre la Región Metropolitana establecido por las autoridades chilenas (S.D. N°20/2013), los días en que los índices de contaminación alcanzan niveles críticos, las medidas que hay que tomar son las siguientes:

- **Los días de ALERTA, si 2 de las 3 zonas (Independencia, O'higgins, Las Condes) de nuestra triangulación están con ALERTA, entonces se impone una actividad de baja intensidad al exterior. (<http://portal.mma.gob.cl/pronostico-rm/>)**
- **En caso de PREEMERGENCIA, se prohíbe toda práctica al exterior y las prácticas al interior serán obligatoriamente de baja intensidad.**
- **En caso de EMERGENCIA, se prohíbe cualquier práctica deportiva.**

Estas medidas estarán vigentes durante el período crítico del 1° de abril hasta el 31 de agosto.

➤ **Relacionadas con los efectos nefastos del sol en Santiago**

En caso de práctica al exterior con sol, recomendamos encarecidamente a los alumnos seguir las normas de la American Cancer Society:

- **Llevar una gorra que proteja la cabeza y las orejas**
- **Usar gafas de sol adaptadas a las actividades deportivas y que absorban por lo menos el 99% de los rayos UV (absorción de los ultra violetas hasta 400 nm)**
- **Un protector solar (UVA / UVB índice 30 mínimo).**

En caso de lluvia, las clases de E.P.S. se desarrollan normalmente. Se recomienda prever una tenida para este objeto.

BACHILLERATO EPS (Boletín Oficial de la E.N. n°18 del 05/05/2002)

La prueba obligatoria de EPS en el bachillerato es una prueba específica a la que se asigna un coeficiente 2 en todas las series. La atribución de esta nota de EPS se realiza basada en 3 APSA (actividades físicas deportivas y artísticas).

La evaluación en cada una de estas APSA se realiza en fechas determinadas durante el año escolar, durante la última sesión de trabajo según el principio de un C.C.F.,: control en curso de formación.

Para cada APSA, la nota se desglosa en función de una escala y de criterios elaborados a nivel nacional que se encuentra en la página web del establecimiento. La nota final sobre 20 corresponde al promedio obtenido con las tres APSA pero solo corresponde a una propuesta de nota susceptible de ser modificada por la comisión de armonización académica.

Nota: Las notas que se ponen en los tres boletines trimestrales, que dependen de otro registro de evaluación, no tienen relación con las notas APSA.

En cuanto a las eximiciones para la prueba de EPS del Bachillerato, deben ser establecidas por el médico de la embajada francesa de Santiago en el documento oficial disponible en la página del colegio (pestaña BAC EPS). Para las eximiciones parciales, los profesores propondrán en función del grado, un menú y pruebas adaptadas para el control en curso de formación.

En efecto, esta disciplina *"implica la participación de todos los alumnos en las clases de E.P.S., incluso aquellos alumnos con alguna discapacidad, para quienes se han instaurado pruebas específicas para los exámenes"* (B.O. n°25 del 26/06/90).